

**PENGARUH SENAM PGRI TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI KRANDEGAN
KECAMATAN JATISRONO KABUPATEN WONOGIRI**



**Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata I
Pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan**

Oleh:

GUNTUR PRABOWO
A810170062

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERISTAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM PGRI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
SISWA KELAS V SD NEGERI KRANDEGAN KECAMATAN
JATISRONO KABUPATEN WONOGIRI**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

GUNTUR PRABOWO
A810170062

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Vera Septi Sistianingsih, S.Pd., M.Or

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM PGRI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
SISWA KELAS V SD NEGERI KRANDEGAN KECAMATAN
JATISRONO KABUPATEN WONOGIRI**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Guntur Prabowo

A810170062

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada Hari Senin, (16-08-2021)

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

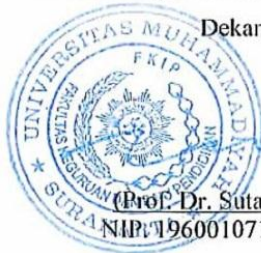
1. Vera Septi Sistiasih, S.Pd,M.Or
Ketua Penguji
2. Agam-Akhmad Syaukani, S.Si,M.Ed
Anggota I Penguji
3. Nur Subekti, S.Pd, M.Or
Anggota II Penguji

()
()
()

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan,



(Prof. Dr. Sutama, M.Pd)

NIP. 196001071991031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 16 Agustus 2021

Penulis,



GUNTUR PRABOWO

PENGARUH SENAM PGRI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI KRANDEGAN KECAMATAN JATISRONO

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam PGRI terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD N Krandegan Jatisrono. Jumlah populasi yang akan diteliti yaitu sebanyak 22 siswa. Dimana jumlah siswa tersebut akan dibagi menjadi 2 sampel, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan senam PGRI sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Teknik pengumpulan yang digunakan yaitu dengan menggunakan tes dan pengukuran. Adapun prosedur tes pengukuran tersebut peneliti menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Instrumen tes terdiri dari lari 40 m, tes gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 m. Analisis data yang digunakan yaitu dengan menggunakan uji-t (Paired Sample Test). Dari analisis statistik diperoleh nilai sig.(2-tailed) dari kelompok eksperimen yaitu 0,016 sedangkan nilai sig.(2-tailed) dari kelompok kontrol yaitu 0,208. Nilai sig.(2-tailed) kelompok eksperimen $< 0,05$ artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara *Pretest* dan *Posttest*, sedangkan nilai sig.(2-tailed) dari kelompok kontrol $> 0,05$ artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *Pretest* dan *Posttest*. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa senam PGRI dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD N Krandegan Jatisrono.

Kata Kunci: Senam PGRI, Kebugaran Jasmani

Abstract

The purpose of this study is to find out the influence of PGRI gymnastics on the physical fitness of grade V students of SD N Krandegan Jatisrono. The population to be studied is as many as 22 students. Where the number of students will be divided into 2 samples, namely the experimental group and the control group. The experimental group will be given PGRI gymnastics treatment while the control group will not be given any treatment. The technique used is to use tests and measurements. The measurement test procedure uses the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Instrument test consists of 40 meters run, elbow bending hanging test, sitting baring, upright jump, and 600 m run. Data analysis used is using t-test (Paired Sample Test). From statistical analysis obtained sig. (2-tailed) of the experimental group was 0.016 while the sig. 2-tailed) of the control group is 0.208. Sig value. (2-tailed) the experimental group < 0.05 meaning there was a significant difference between *Pretest* and *Posttest*, while the sig value. (2-tailed) of the control group > 0.05 means there is no significant difference between *Pretest* and *Posttest*. Thus, it can be concluded that PGRI gymnastics can affect the physical fitness level of grade V students of SD N Krandegan Jatisrono.

Keywords: PGRI Gymnastics, Physical Fitness

1. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan aspek yang penting untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Menurut Widiastuti dalam (Jasmani et al., 2012) kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas fisik yang lain. Kebugaran jasmani bagi siswa digunakan untuk melaksanakan aktivitas belajar, baik di dalam ruangan atau diluar

ruangan. Peran guru olahraga sangat diperlukan agar kebugaran jasmani siswa dapat terjaga. Ada beberapa latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pada artikel ini peneliti membahas tentang pengaruh senam PGRI terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD N Krandegan Jatisrono.

Beberapa peneliti terdahulu sudah meneliti tentang latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dari penelitian yang dilakukan Pambudi Wibowo (2012) yang berjudul “Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2008 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Ganggeng, Kec. Purworejo, Kab. Purworejo”. Penelitian ini dengan metode eksperimental. Diperoleh hasil mean *Pretest* 10,30 dan mean *Posttest* 12,30 dengan demikian ada pengaruh yang signifikan latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Ganggeng, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo. Sedangkan penelitian yang dilakukan Herdiyanto (2011) yang berjudul “Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Jatilawang, Kecamatan Jatilawang, Kabupaten Banyumas”. Mengungkapkan bahwa ada peningkatan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Jatilawang, Kecamatan Jatilawang, Kabupaten Banyumas. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata *Pretest* sebesar 13,88 menjadi 18,03 pada pengukuran *Posttest* atau mengalami peningkatan sebesar 29,90%. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini menggunakan media yang berbeda dengan penelitian sebelumnya, dimana peneliti sebelumnya menggunakan media senam SKJ sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini menggunakan media senam PGRI dan dengan sampel yang berbeda pula dari peneliti sebelumnya.

Terdapat kesenjangan yang dialami di SD N Krandegan jatisrono yaitu banyak siswa yang kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran, mudah capek dan mengantuk. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kepedulian siswa untuk menjaga pentingnya berolahraga, yaitu kemajuan teknologi yang salah digunakan oleh siswa, hasilnya gadget hanya digunakan untuk bermain game dan hal yang kurang bermanfaat, apalagi ditambah pandemi yang terjadi di negara ini. Menyebabkan siswa malas untuk berolahraga. Untuk siswa jenjang sekolah dasar, harus pandai-pandainya menyusun latihan yang menarik perhatian dan memotivasi untuk selalu ikut dalam berolahraga. Latihan menggunakan media senam sangat cocok diterapkan kepada siswa jenjang sekolah dasar. Karena didalam senam terdapat iringan musik yang bisa menarik perhatian siswa. Dalam artikel ini peneliti membahas tentang pengaruh senam terhadap kebugaran siswa sekolah

dasar, khususnya siswa kelas V SD N Krandegan Jatisrono. Harapannya dengan adanya penerapan senam PGRI ini dapat membantu siswa untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya. Sehingga siswa lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran, lebih fokus, tidak mudah mengantuk dan siap untuk diajak pembelajaran didalam ruangan ataupun diluar ruangan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD N Krandegan Jatisrono yang berjumlah 22 siswa. Peneliti membagi sampel menjadi 2 kelompok, yaitu 11 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 11 siswa sebagai kelompok kontrol. Kedua kelompok melakukan tes awal dan tes akhir, perbedaannya untuk kelompok eksperimen sebelum melaksanakan tes akhir akan diberikan perlakuan senam PGRI sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan sama sekali. Menurut (Budiyo, 2019:109) dalam gambar rancangan tes, dijelaskan bahwa Perbedaan rerata antara tes awal dan tes akhir ($T_2 - T_1$) bagi setiap subjek pada dua kelompok dihitung, kemudian skor perbedaan rerata $T_2 - T_1$ dibandingkan guna memastikan apakah perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen telah memberikan perubahan yang lebih besar daripada kelompok pembanding. Signifikan tidaknya perbedaan perubahan rerata ditetapkan dengan uji statistik yang sesuai.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan menggunakan tes dan pengukuran. Adapun prosedur tes pengukuran tersebut peneliti menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan dari kelompok umur, maka digunakan tes kebugaaran jasmani untuk anak umur 10-12 tahun. Terdapat beberapa instrument tes digunakan dalam tes TKJI yaitu lari 40 m, tes gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 m. Teknik pengumpulan data diambil dari tes dan pengukuran dengan menggunakan TKJI yang dilakukan dua tahap yaitu tes awal dan test akhir. Tes awal (*Pretest*) dilakukan untuk memperoleh data dari sampel sebelum diberikan perlakuan, sedangkan tes akhir (*Posttest*) dilakukan untuk memperoleh data dari sampel setelah diberikan perlakuan. Treatment yang diberikan pada kelompok perlakuan yaitu latihan senam PGRI tiga kali dalam satu minggu selama enam belas kali pertemuan. Menurut Tjalliek Sugiardo dalam Wisma Nugraheni (2009:33) dalam (Neizar, 2016) proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih sebab sudah ada perubahan yang menetap.

Analisis data yang digunakan peneliti yaitu dengan menggunakan analisis deskriptif dan uji hipotesis. Analisis deksriptif dalam penelitian ini mendiskripsikan hasil *pretest* dan

posttest dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dapat diketahui seberapa besar pengaruh perlakuan senam PGRI terhadap kebugaran. Sedangkan untuk melakukan uji hipotesis, sebelumnya harus melaksanakan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat yang digunakan yaitu dengan menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas. Dan hasil akhirnya untuk memperoleh keabsahan hasil penelitian, peneliti melaksanakan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis yang peneliti gunakan yaitu dengan menggunakan rumus *Paired Sample Test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti berlangsung dari tanggal 24 Mei sampai dengan 29 Juni 2021 di SD N Krandegan Jatisrono. Sampel penelitian ini yaitu siswa kelas V yang berjumlah 22 siswa. Peneliti membagi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen sebanyak 11 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 11 siswa. Untuk mendapatkan hasil penelitian, peneliti melaksanakan 2 kali tes, yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal dilaksanakan pada tanggal 24 Mei 2021 sedangkan tes akhir pada tanggal 29 Juni 2021. Berikut adalah hasil tes awal serta pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 1. Tabel Pembagian Sampel Menjadi 2 Kelompok

No	Nilai (X)	Ranking		No	Nilai (Y)
1	15	1	2	13	14
18	14	4	3	15	14
19	14	5	6	5	13
11	12	8	7	7	12
21	12	9	10	25	12
9	11	12	11	4	11
2	10	13	14	3	10
14	10	16	15	10	10
20	10	17	18	22	10
8	9	20	19	6	9
12	9	21	22	16	7
Jumlah	126	11	11	Jumlah	122
Rata-rata	11,45			Rata-rata	11,09

Berdasarkan hasil pembagian kelompok diatas, peneliti menetapkan untuk kelompok X adalah kelompok kontrol sedangkan kelompok Y adalah kelompok eksperimen. Langkah selanjutnya untuk kelompok eksperimen akan diberikan

treatment yaitu berupa latihan senam PGRI sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan *treatment* sama sekali. Setelah kelompok eksperimen selesai diberikan *treatment* maka akan dilakukan *Posttest* secara keseluruhan. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan dengan *intensitas* 3 kali seminggu latihan. Adapun hasil dari *posttest* adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Tabel Perbandingan Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	Kelompok		No
	<i>Posttest</i> Eksperimen	<i>Posttest</i> Kontrol	
13	16	11	1
15	12	14	18
5	15	13	19
7	13	13	11
25	17	12	21
4	11	7	9
3	11	9	2
10	12	11	14
22	14	10	20
6	10	8	8
16	13	10	12
Jumlah	144	118	Jumlah
Rata-rata	13,09	10,73	Rata-rata

Berdasarkan hasil statistik diatas maka dapat diketahui bahwa untuk kelompok Y(Kelompok Eksperimen) dengan jumlah sampel 11 memiliki jumlah nilai 144 dan nilai rata-rata 13,09, sedangkan untuk kelompok X(Kelompok Kontrol) dengan jumlah sampel 11 memiliki jumlah nilai 118 dan nilai rata-rata 10,73. Peneliti mengelompokkan kelompok X sebagai kelompok Eksperimen dan kelompok Y sebagai kelompok Kontrol. Kemudian untuk kelompok eksperimen diberikan *treatment* berupa latihan Senam PGRI sedangkan kelompok control tidak diberikan *treatment* sama sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan jumlah nilai dari 122 menjadi 144 dan rata-rata 11,09 menjadi 13,09. Sedangkan untuk kelompok kontrol mengalami penurunan jumlah nilai dari 126 menjadi 118 dan rata-rata 11,45 menjadi 10,73.

Setelah mendapatkan hasil dari *pretest* dan *posttest* langkah selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti yaitu analisis data. Analisis data yang digunakan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan analisis deskriptif dan pengujian hipotesis. Sebelum

melakukan pengujian hipotesis peneliti melakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat yang dilakukan berupa uji normalitas dan uji homogenitas. Berikut hasil analisis deskriptif dan pengujian hipotesis dijelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i> Eksperimen	11	7.00	14.00	122.00	11.0909	2.16585
<i>Posttest</i> Eksperimen	11	10.00	17.00	144.00	13.0909	2.21154
<i>Pretest</i> Kontrol	11	9.00	15.00	126.00	11.4545	2.11488
<i>Posttest</i> Kontrol	11	7.00	14.00	118.00	10.7273	2.19504
Valid N (listwise)	11					

Tabel 4 Tabel Pengujian Hipotesis

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Eksperimen - Posttest Eksperimen	-2.00000	2.28035	.68755	-3.53196	-.46804	-2.909	10	.016
Pair 2	Pretest Kontrol - Posttest Kontrol	.72727	1.79393	.54089	-.47791	1.93245	1.345	10	.208

Berdasarkan data statistik diatas dapat disimpulkan bahwa sampel *Pretest* Eksperimen berjumlah 11 siswa memiliki nilai minimum 7, nilai maksimal 14, jumlah nilai 122, nilai rata-rata 11,09 dan standar deviasi 2,16. Sampel *Posttest* Eksperimen berjumlah 11 siswa memiliki nilai minimum 10, nilai maksimal 17, jumlah nilai 144, nilai rata-rata 13,09, standar deviasi 2,21. sampel *Pretest* kontrol berjumlah 11 siswa memiliki nilai minimum 9, nilai maksimal 15, jumlah nilai 126, nilai rata-rata 11,45 dan standar deviasi 2,11. Sedangkan sampel *Posttest* Kontrol berjumlah 11 siswa memiliki nilai minimum 7, nilai maksimal 14, jumlah nilai 118, nilai rata-rata 10,72, standar deviasi 2,19. Sedangkan untuk hasil pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa nilai sig.(2-tailed) dari kelompok eksperimen yaitu 0,016 sedangkan nilai sig.(2-tailed) dari kelompok control yaitu 0.208. Nilai sig.(2-tailed) kelompok eksperimen <

0,05 artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara *Pretest* dan *Posttest*, sedangkan nilai sig.(2-tailed) dari kelompok kontrol $> 0,05$ artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *Pretest* dan *Posttest*. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam PGRI terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD N Krandegan Jatisrono, sehingga hipotesis penelitian ini diterima.

3.2 Pembahasan

Meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar bukan merupakan sesuatu yang mudah, akan tetapi bukan sesuatu yang tidak mungkin apabila dilakukan secara baik dan rutin. Untuk siswa jenjang sekolah dasar harus pintar-pintar mengatur bagaimana agar mereka tidak bosan dan senang dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Kondisi yang sedang dialami sekarang ditambah pandemi yang sedang melanda negeri ini menyebabkan siswa malas untuk berolahraga. Hasilnya kebugaran jasmaninya menurun dan siswa tidak siap dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh guru yang menyebabkan hasil belajarnya kurang maksimal. Untuk menyikapi kondisi tersebut, peneliti mencoba melaksanakan penelitian dengan melalui media senam PGRI. Setelah melaksanakan proses latihan selama 16 kali pertemuan atau kurang lebihnya satu bulan, penelitian ini membawa dampak yang positif terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang telah diberikan latihan mengalami peningkatan. Berbeda dengan siswa yang tidak diberikan perlakuan latihan, hasil tingkat kebugaran jasmaninya *relative* sama bahkan beberapa ada yang mengalami penurunan. Hal tersebut didukung oleh hasil hipotesis yang menunjukkan bahwa hipotesis peneliti diterima. Berdasarkan statistik uji hipotesis dijelaskan bahwa nilai Nilai sig.(2-tailed) kelompok eksperimen $< 0,05$ artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara *Pretest* dan *Posttest*, sedangkan nilai sig.(2-tailed) dari kelompok kontrol $> 0,05$ artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *Pretest* dan *Posttest*. Hal ini dapat diartikan bahwa ada pengaruh senam PGRI terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD N Krandegan Jatisrono.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa senam PGRI mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD N Krandegan Jatisrono. Hasil tersebut menjelaskan akan pentingnya pembiasaan kepada siswa untuk melaksanakan senam PGRI secara rutin agar kebugaran jasmani siswa dapat terjaga. Kebugaran jasmani yang baik akan membawa dampak yang baik juga kepada siswa. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa mampu lebih siap untuk mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh

guru baik didalam ruangan ataupun diluar ruangan. Siswa tidak mudah mengantuk, lebih fokus saat memperhatikan dan hasil belajar siswa akan lebih maksimal.

4. PENUTUP

Berdasarkan statistik hasil penelitian diatas maka hipotesis peneliti diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa senam PGRI dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD N Krandegan Jatisrono. Hal itu dapat dilihat dari jumlah nilai siswa dari 122 menjadi 144 dan rata-rata 11,09 menjadi 13,09. Dan diperkuat dengan uji hipotesis yang menjelaskan bahwa Nilai $\text{sig.}(2\text{-tailed}) < 0,05$ artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara *Pretest* dan *Posttest*.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiyono. (2019). *Pengantar Metodologi Penelitian Pendidikan* (Sudiyanto (ed.)). UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).
- Jasmani, S.-P., Rekreasi, D., Keolahragaan, F. I., Jasmani, S.-P., Rekreasi, D., & Keolahragaan, F. I. (2012). *Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi Dan Daerah Pesisir Zulu Siwi Yogantoro Bambang Ferianto T . K Abstrak*. 657–662.
- Neizar, I. G. (2016). *Keterampilan Dribbling Sepakbola Tambakromo Pati Tahun 2015*.